

Angst, een probleem bij het leren zwemmen

1. VOORWOORD	146
2. TER OVERDENKING	147
3. WAT ONDERSCHIEDT ANGST VAN VREES	149
4. WAT ZIJN DE KENMERKEN VAN ANGST EN HOE IS DIT HERKENBAAR AAN HET GEDRAG	150
5. VERSCHILLENDE VORMEN VAN ANGST	152
5.1 DREMPELVREES	152
5.2 ANGST VOOR DE ONBEKENDE BADOMGEVING	152
5.3 ALGEMENE ANGST VOOR WATER	153
5.4 WATERVREES	153
5.5 ANGST VOOR PERSONEN	155
5.5.1 ANGST VOOR DE LESGEVER	155
5.5.2 ANGST VOOR VEEL PERSONEN IN EEN TE KLEINE RUIMTE	157
5.5.3 ANGST VOOR ANDERE KINDEREN	157
5.5.4 ANGST VOOR VREEMDE LESGEVERS	157
5.6 ANGST VOOR NIEUWE OPGAVEN	158
5.7 ANGST IN DIEP WATER TE ZWEMMEN	159
5.8 ANGST OM VAN EEN HOOGTE TE SPRINGEN	159
5.9 ANGST OM TE VERDRINKEN	160
6. WAT IN HET ALGEMEEN NIET TE DOEN MET ANGSTIGE KINDEREN	161
7. WAT WEL TE DOEN	162
8. WAT KUNNEN DE OUDERS THUIS DOEN	163
9. STELLINGEN	168
10. BIJLAGE	169

1. Voorwoord

vertaling:

*het zwemmen
ik kon eerst niet duiken en nu wel
en ik had eerst en hele strenge
badmeester
en weet je waarom hij zo streng
deed
omdat ik nog niet tot de vierde
streep kon
en dan gaat hij schreeuwen
en dan trekt hij een boos gezicht.
en nu ben ik heel blij omdat ik
tot de vierde streep kan duiken
en eerst kon ik dat nog niet
en soms moet ik wel eens huilen
en nu vind ik zwemmen heel leuk
groetjes Robin*

(7 jaar)

2. Ter overdenking

Vinden alle kinderen leren zwemmen wel zo plezierig of zijn er kinderen die het helemaal niet leuk vinden?

Door het stellen van deze vraag komt al gauw het begrip *ANGST* naar voren.

Er is niemand die vrij is van angsten. Angst kan verschrikkelijk zijn, iedereen is wel eens bang of bang geweest. 'Angst is erger dan pijn' wordt vaak gezegd.

Angst bij leeszimmers is iets waar lesgevers vaak mee geconfronteerd worden. Vreemd eigenlijk dat in de baden sommige vormen van angst nauwelijks serieus worden genomen, terwijl voor een aantal kinderen een zwemles hierdoor een ramp kan worden. Zo is er in Nederland ook nog nooit onderzoek gedaan naar watervrees.

Waarschijnlijk kampt wel 30% van de bevolking ermee, dus zo'n 5 miljoen Nederlanders hebben last van watervrees. Niet erg zolang je aan de wal blijft, maar je mist wel een hoop waterplezier.

Lesgevers, maar ook ouders, hebben nogal eens de neiging om watervrees, zwemangst, springangst of diepteangst als malligheid te beschouwen waar niet te veel aandacht aan moet worden geschonken. 'Even doorzetten, dan gaat het vanzelf wel over' wordt dan gezegd.

Door een beroep te doen op flinkheid en te verlangen dat een kind iets moet doen waar het emotioneel niet toe in staat is, kan men er, zonder het zelf te beseffen, een bijna onoverkomelijke weerzin voor nu en later tegen het zwemmen mee veroorzaken.

Dat is toch niemands bedoeling!?

In de praktijk van het zwemlesgeven moet met tact, kennis en liefde worden gehandeld. Te vaak wordt watervrees ook gebruikt om eigen onvermogen te camoufleren. Zwemonderwijzers vertellen vaak dat ze de meest doeltreffende middelen hebben tegen angst. Vaak komt die 'therapie' dan neer op de zogenaamde doortastende aanpak, bijvoorbeeld het kind oppakken en met het kind, tegenstribbelend of niet, het water inlopen. Toch zijn dit soort snelle therapieën zeer bedenkelijk, ze zijn ego-strelend en status verhogend voor de verteller, maar wel de manier van buigen of barsten. Bij buigen is er zichtbaar niets gebeurd, maar mag het risico van 'barsten' worden genomen?

Bijna nooit, want mislukt het dan zal het kind misschien niet meer lastig zijn, maar het zal zelf des te meer last hebben van het trauma dat het heeft opgelopen. Is dat het waard?

Kind in het water gooien Geen remedie voor angst
---------------------------------	--	--------------------------------

"Ik ben als de dood voor de tandarts en ik zou het heel erg vinden als mijn kinderen ook zo bang werden. Hoe voorkom ik dat?" "Mijn dochter is bang voor water, maar ze zal toch moeten leren zwemmen. Ik vind dat ze maar een beetje flink moet zijn, maar mijn man zegt dat dat averechts werkt."

Lijkt wel een brief uit de rubriek 'Margriet weet raad'.

Angst is een gecompliceerd verschijnsel. Het is bijna nooit mogelijk één bepaalde gebeurtenis aan te wijzen waardoor een kind angstig voor water is geworden. Veelal speelt een complex van factoren een rol. Waarom wordt het ene kind wel angstig na een negatieve waterervaring en het andere kind niet?

Sommige kinderen zijn ook angstiger dan anderen. Dat kan bijvoorbeeld aan de aard van het kind en/of aan de opvoeding liggen. Beide factoren spelen hierbij vaak een niet te scheiden rol

3. Wat onderscheidt angst van vrees

Angst kan zowel optreden voor iets onbekends als voor iets bekends. Verschillende theoretici onderscheiden daarom de begrippen angst en vrees van elkaar.

Onder angst wordt dan verstaan:

een vage toestand van zich verkramppt voelen, waarbij het NIET PRECIES duidelijk is waarom, waarvoor of naar aanleiding waarvan.

Er is een prikkel van binnenuit waardoor de angst ontstaat. Angst maakt weerloos, omdat de oorzaak niet bekend is. Bij het zwemlesgeven kan er dus een angst voor het ONBEKENDE ontstaan, bijvoorbeeld voor de omgeving, ongewone eigenschappen van het water, diep water, personen, nieuwe opdrachten of springen. Hierdoor kunnen allerlei lichamelijke en psychische remmingen of verlammingen optreden, waarover later meer.

Onder vrees wordt verstaan:

een zich verkramppt voelen voor iets, om iets of naar aanleiding van iets.

Het is dus bekend wat men vreest. Er is een prikkel van buitenaf, waardoor vrees ontstaat. Vrees is altijd gericht op iets.

Iemand weet waarvoor hij vrees heeft en komt er toch vaak niet zo snel van af, hij is er aan overgeleverd.

Er is dus een gefundeerde angst voor het BEKENDE, zoals bijvoorbeeld voor verdrinking of voor water na een levensbedreigende negatieve ervaring, waardoor allerlei lichamelijke en psychische remmingen zijn ontstaan ten opzichte van water.

Hierboven zijn de begrippen angst en vrees afgebakend, hoewel de woorden in het dagelijks leven door elkaar gebruikt worden. Om het niet onnodig moeilijk te maken voor de lesgeefpraktijk en om spraakverwarring te voorkomen wordt in de rest van dit artikel voor beide begrippen de verzamelnaam *ANGST* gebruikt.

4. Wat zijn de kenmerken van angst en hoe is dit herkenbaar aan het gedrag

Angstverschijnselen uiten zich zowel lichamelijk als geestelijk.

Lichamelijk

- verkramping door verhoogde spiertonus
- versnelde ademhaling
- stijgende bloeddruk
- verhoogde transpiratie, 'angstzweet'
- vergrote pupillen of starende uitpuilende ogen
- verhoogde hartslag
- diarree ten gevolge van spijsverteringsproblemen
- bleek worden, of juist een rode kleur krijgen
- verhoogde plasdrang, tot bedplassen toe
- droge mond
- verminderde eetlust, of niet willen eten
- rillen of kippevel krijgen
- verhoogde prikkelbaarheid
- janken, schreeuwen, gillen.

Geestelijk

- onzekerheid
- geremd voelen
- opwinding
- onrust
- onbehagen
- bedreigd voelen
- aarzelend gedrag
- hulpeloosheid
- angstdromen
- gespannenheid

Hoe zijn deze angstverschijnselen in de praktijk te herkennen? Bijvoorbeeld:

- * aan het maken van stijve, starre, verkrampde bewegingen kort aan het lichaam of verstijfd van angst zijn
- * aan het niet durven overgeven aan de draagkracht van het water, dus te gaan liggen
- * aan het soms in elkaar kruipen
- * aan het aannemen van een afwerende houding en het weigeren een oefening uit te voeren
- * aan ontwijkend vluchtgedrag, zoals het zich afzonderen van de les-groep of steeds achteraan in de rij aansluiten of terugschuiven
- * aan het zich steeds verslikken
- * aan het niet naar het midden van het ondiepe durven gaan

- * aan het zich 'drukken' bij groepsspelen of de bal direct af te spelen bij een balspel
- * aan het uitvluchten zoeken, zoals zeker 1 x tijdens de les naar de WC moeten of buikpijn
- * aan het niet op de rug durven zwemmen
- * aan het constant boven water houden van het hoofd
- * aan het onder de buik trekken van de bovenbenen bij de schoolbeenslag ('rijden')
- * aan het weer gaan staan na ongeveer 2 à 3 slagen schoolslag
- * e.d.

Angst is de grootste vijand van het leren zwemmen, omdat angst onzekerheid en verkramping veroorzaakt.

Vrij zijn van angst is de voorwaarde om te leren (uit-)drijven. Pas als een kind kan drijven is het in staat in horizontale houding voortbewegingsvormen te oefenen.

5. Verschillende vormen van angst

Verschillende vormen van angst treden steeds weer bij het zwemonderwijs op en gedeeltelijk zelfs later nog bij ervaren zwemmers. Kinderlijke angst kan talrijke vormen aannemen. Hieronder volgen verschillende verschijningsvormen van angst die worden omschreven, geanalyseerd en van voorbeelden voorzien.

Dit alles om angst te kunnen helpen voorkomen, te leren leerlingen behulpzaam te zijn bij het leren beheersen of eventueel overwinnen van hun angst.

5.1 Drempelvrees

Drempelangst is angst voor het nieuwe, vreemde, ongewone dat schijnbaar bedreigend is. Men weet niet precies waar men bang voor is en komt vaak voor bij nieuwe leerlingen.

Voorbeeld

Een vrouw heeft zich telefonisch gemeld om zwemles te nemen. Ondanks alle goede voorlichting per telefoon verschijnt ze niet. Twee maanden later verschijnt ze met een vriendin. Na 3 lessen vertelt ze aan de lesgever dat ze toen in de auto voor het bad had gestaan, maar niet naar binnen durfde.

Aanpaksuggesties

- * maak voor nieuwkomers een stencil over de gang van zaken en stuur die toe
- * bij kinderen kan angst voorkomen worden door begeleiding van een van de ouders of oudere broer/zus bij de eerste zwemlessen
- * ...

5.2 Angst voor de onbekende badomgeving

Een kind dat onvoorbereid naar zijn eerste zwemles gaat, krijgt een veelheid aan overweldigende indrukken te verwerken; een enorme hal, doordringende chloorlucht, schallende stemmen, lawaai van water, gladde vloeren, vreemde kinderen e.d. Dit alles kan angstgevoelens veroorzaken. Vooral baby's, peuters, kleuters, jonge kinderen en senioren voelen zich hierdoor bedreigd. Ze staan 'ontkleed' in een onbekende omgeving, hetgeen angst oproept.

Aanpaksuggesties

- * vraag ouders vóór hun kind op zwemles gaat eerst een paar keer samen met hun kind naar het zwembad te komen. Maak hen wegwijs wat betreft de badhokjes, kledingkastjes, gladde vloeren, W.C.'s e.d.
- * begin met kennismakingsspelletjes in de eerste les
- * ...

5.3 Algemene angst voor water

Waterschuw

Als leerlingen een afkeer van water hebben, is dat een lichte vorm van angst en wordt waterschuw genoemd. Ze zijn waterschuw, omdat ze meestal in hun vroege jeugd niet op de juiste wijze met water vertrouwd zijn gemaakt.

Als kinderen na het zwemmen snel verkouden worden, last van hun oren hebben, snel afkoelen, allergisch voor chloorwater zijn of een hekel hebben aan koud water, krijgen ze een afkeer van zwemmen. Die afkeer wordt ook vaak veroorzaakt door ouders die te veeleisend zijn ten aanzien van de vorderingen van hun oogappel en niet beseffen wat er voor een kind allemaal bij komt kijken voor deze de slag te pakken heeft. Waterschuw zijn heeft dus zijn oorzaken.

Algemene angst

Maar sommige kinderen hebben een algemene angst voor water zonder precies te weten waarom; hoewel ook hier de oorzaak vaak ligt in een vroegere onaangename ervaring met water.

Bijvoorbeeld:

- het dagelijks baden en wassen van baby's en peuters gebeurde te haastig en liefdeloos; bijvoorbeeld badwater vaak te heet of te koud, zeep in ogen, mond of oren
- kinderen worden ook vaak bang voor dingen waarvoor ze steeds worden gewaarschuwd, zoals: 'niet te dicht langs het kanaal fietsen'
- van moeders die zelf bang voor water zijn neemt het kind vaak onbewust deze angst over
- van het aanhoren van gruwelverhalen over verdrinkingsgevallen, ook al begrijpen jonge kinderen die maar half
- door ouders, die eventueel zelf de zwemkunst niet machtig zijn, steeds hardhandig te zijn teruggetrokken (= pijn ervaring) als het kind in de buurt van water kwam.

Geen wonder dus dat zo'n kind heel wat te overwinnen heeft als het voor het eerst in het zwembad komt.

Dit uit zich bijvoorbeeld in:

⇒ weigering in het water te gaan, of trapje / grijpstang / bassinrand los te laten om een opdrachtje uit te voeren

⇒ een volledige verkramping in het begin

⇒ ...

Aanpaksuggesties

- * kind langs de rand met zelf meegebrachte speeltjes bezig laten zijn
- * blijf als lesgever, als vertrouwensman, op reikafstand
- * geef veel speelse oefeningen
- * ...

5.4 Watervrees

Ieder kind dat voor het eerst in het zwembad komt voor leszwemmen, heeft behoefte aan een geborgen, veilige kennismaking met water.

Met de vreemde, ongewone natuurkundige eigenschappen van water hebben beginners vaak geen ervaring. Zij voelen zich niet prettig in het water dat hen omringt en reageren vaak angstig op de extra waterdruk, gewichtloosheid, waterweerstand, prikkeling van chloorwater in neus, ogen of oren, gladde bodem, golven en snelle afkoeling. Een kind voelt zich in een zwembad onzeker, hetgeen angst oproept. De grootste onzekerheid in water wordt veroorzaakt door de verminderde beheersing van het lichaam, zoals bijvoorbeeld: minder stabiliteit, dus evenwichtsproblemen, geringere wendbaarheid, niet zo snel meer kunnen lopen, ogen en oren minder betrouwbaar, bang in de diepte te kunnen wegzakken: 'badmeester, hier zit geen bodem meer', waardoor de ademhaling bedreigd of belemmerd wordt, hetgeen angst oproept. Dit is ook omgekeerd zo, angst veroorzaakt ademhalingsstoornissen.

Angst, dus verkramping, veroorzaakt ademhalingsmoeilijkheden. Ademhalingsmoeilijkheden veroorzaken weer angst. Een juiste ademhaling is dus belangrijk voor het wegnemen van angst. En dat kost tijd!

Toch zijn er veel leerlingen met watervrees die wel in het water durven, maar krampachtig of 'angstvallig' hun hoofd en armen boven water houden en hun voeten niet van de bodem durven halen. Ze willen stabiel contact houden met 'moeder aarde' zoals ze dat op het droge gewend zijn en voor het opvangen van evenwichtsproblemen houden ze de armen vaak boven water. Het hoofd en daarmee belangrijke zintuigen houden ze boven water voor een ongestoorde ruimteoriëntatie en ademhaling (zie artikel 'Hoofd is Hoofdzaak bij het leren zwemmen').

Watervrees is diep geworteld en dat mag de lesgever nooit vergeten. Beginners beheersen de situatie in de onbekende 'gevaarlijke' wateromgeving waarin ze zich bevinden nog niet, waardoor paniekgevoelens ontstaan. De paniek komt voort uit gebrek aan vertrouwen.

Aanpaksuggesties

- * Geef een kind vertrouwen, biedt veiligheid, door hem stap voor stap vertrouwd met de wateromgeving te maken
- * Goede watergewenning gebeurt vanuit een staande positie, daarna vanuit een hurkende en tenslotte pas vanuit een liggende. Daarbij in het begin, voor het zich veilig voelen, altijd een vast punt bieden: een hand, stang, lijn of plankje
- * leer ze alles wat onbekend, vreemd of nieuw is. Biedt beginners uitvoerig de gelegenheid aan het water te wennen in eigen tempo en met steun van uw aanwezigheid. Is het water voor de leerlingen eenmaal bekend, dan is de angst ook vaak verdwenen. Dit kost tijd die later ruimschoots wordt ingehaald. Breng hiervan de ouders, voordat ze hun kind op zwemles doen, op de hoogte. (Zie bijlage, brief 'zwembad 'Hesselingen'')
- * maak als begeleider/lesgever veel gebruik van speelse activiteiten, zodat de eigenschappen van het water als door 'toeval' worden ontdekt

- * hoe eerder een kind vertrouwd raakt met water hoe beter. Bij het ouder worden is watervrees steeds moeilijker te overwinnen. Neem dus baby- / ouder kind- / peuter- / kleuterzwenmen in uw doelgroepen programma op. (Zie ook hoofdstuk 8 of bijlage 2 'Wat ouders thuis kunnen doen om angstproblemen te voorkomen'.)
- * watervrees is dus eigenlijk zwemvrees. Niet zozeer het water wordt gevreesd, maar er is angst om van de stabiele verticale landhouding naar de labiele horizontale zwemhouding over te gaan. (Zie NRZ-video 'Van verticaal naar horizontaal'.).

5.5 Angst voor personen

Angst voor personen zoals de lesgever, voor te veel personen in een te klein ondiepe, voor andere kinderen in de groep of voor vreemde lesgevers.

5.5.1 Angst voor de lesgever

Een strenge, norse, onvriendelijke aanpak zonder dat er ook maar één complimentje af kan, kan duidelijk angstgevoelens bij kinderen opwekken (zie kranteknipsels).

Deze angst komt bij volwassenen of senioren vrijwel niet voor.

Ingezonden brieven uit dagbladen:

**"VERKEERDE AANPAK
bij zwemonderwijs?"**

"Woensdagmorgen jl. 7 uur, was ik in het ...bad en keek met belangstelling naar de verrichtingen van de kleine jongens en meisjes die zwemles kregen. Een meisje van ongeveer 5 jaar kreeg 'les' van een instructrice. Op zeer kwade toon en met hard schreeuwende stem probeerde deze het kind duidelijk te maken dat de benen bij elkaar moesten worden gehouden. De gevolgen bleven niet uit, het kind werd steeds zenuwachtiger en huilde. De dame reageerde hierop met het meisje aan één arm uit het bad te rukken en begaf zich daarna met het kind naar een apart vertrek. De deur werd gesloten en ik kan mij voorstellen op welke wijze het kind onderhanden werd genomen. Even later kwamen beiden terug. Het meisje snikkend en de instructrice hevig opgewonden. Het drama begon weer opnieuw.

Het huilende kind kon onmogelijk de harde bevelen meer opvolgen en wou naar de kant zwemmen. De pedagoge wist toen niet beter te doen dan de stok, waarmede het meisje werd ondersteund bij het rugzwemmen, te gebruiken om het kind onder water te duwen. Toen ze angstig boven kwam werd haar te verstaan gegeven dat bij het niet juist uitvoeren van de opdracht hetzelfde middel zou worden toegepast.

Ik verliet daarop mijn zitplaats om in te grijpen en passeerde daarbij iemand die ook stond toe te kijken. Deze was het roerend met mij eens dat dergelijke methoden op kleine kinderen niet behoren te worden toegepast.

Gelukkig voor de 'dame' was het kind, tijdens mijn korte gesprek, uit het water gekomen. Nu kan ik mij voorstellen waarom mijn jongste zoon bij voorkeur geen les wenst te krijgen van deze instructrice. M.i. is deze niet geschikt om les te geven, daar de nodige tact ontbreekt om dergelijke jonge kinderen te instrueren.

Mijn ervaring is dat de meeste van deze kinderen zonder begeleiding naar het zwembad komen, doch het lijkt mij niet overbodig dat de ouders hun kinderen vergezellen, zodat dergelijke methodes dan waarschijnlijk niet meer zullen worden toegepast."

J.G. KOOMAN

Schoolzwemmen: Ik sprong maar meteen van de hoge duikplank, zo blij was ik dat ik niet langer hoefde te zwemmen onder de priemende ogen van de badmeester. een kale bullebak, die vast zijn best deed om nog eens de rol van ijzervreter in een Amerikaanse oorlogsfilm te krijgen. Ik kon zwemmen. Dus mocht ik het instructiebad verlaten om in het diepe vrij te gaan zwemmen; daarmee was ik ook verlost van dat eindeloze gebrul bij de les! Het mag nog een wonder heten dat de meeste kinderen van de derde klas van de lagere school niet verzopen van de schrik tijdens het schoolzwemmen, met ten dat de meeste kinderen van de derde klas van de lagere school niet verzopen van de schrik tijdens het schoolzwemmen, met zo'n commando-officier die voortdurend langs de betegelde rand liep te ijsberen. En als ze de zwemles al overleefden, hadden ze altijd nog de kans te verstijven tijdens de douche, als de potentiaat opnieuw begon te schreeuwen wanneer je er langer dan dertig seconden onder bleef staan om bij te komen van de kou - je zult in ons kikkerland ook eens genieten van een beetje lekker warm water - en van het tirannieke chloor in je ogen.

Aanpaksuggesties

- * treed nieuwe leerlingen op een rustige, vriendelijke manier tegemoet (zie hoofdstuk 7)
- * meestal verdwijnt deze angst ook als leerlingen aan het optreden van de lesgever gewend zijn en vorderingen maken.

5.5.2 Angst voor veel personen in een te kleine ruimte

Een te kleine oefenruimte geeft weinig bewegingsruimte en veroorzaakt vaak ruimte-angst. Het ontwijken van golven, spetters e.d. is moeilijker. Dit alles schrikt onzekere leerlingen vaak al af te water te gaan.

5.5.3 Angst voor andere kinderen

Angst voor medeleerlingen kan ontstaan door lawaaiige, pestende, spattende, onderduwende bravoureschoppers in de lesgroep. Hoe in te grijpen?

5.5.4 Angst voor vreemde lesgevers

Vooraf (zeer) jonge kinderen zijn vaak bang om alleen gelaten en gescheiden te worden van moeder of vader in het zwembad. De scheiding moeder en kind moet bij het baby-, peuter- of kleuterzwemmen geleidelijk verlopen, via een losmakingsfase naar een nieuwe bindingsfase met de 'lesgever'. De lesgever moet de rol van de moeder geleidelijk overnemen als vertrouwenspersoon. Het wordt scheidings-

angst genoemd.

Aanpaksuggestie

- * nieuwe bindingsfase door middel van 4 fases:
 - moeder actief:
moeder en kind wennen aan het water
 - moeder indirect actief:
moeder op kant; moeder moet terugtreden en lesgever moet, bijvoorbeeld via spelletjes, taak overnemen
 - moeder passief:
moeder op balkon, eventueel 'lange afstandsbediening' in noodsituaties
 - moedercontact tijdelijk verbroken:
moeder uit zwemlokaal.

N.B.

Scheidingsangst kan ook voorkomen wanneer een vertrouwde lesgever vervangen wordt door steeds wisselende vreemde lesgevers.

5.6 Angst voor nieuwe opgaven

In bijna alle zwemlessen komen nieuwe opdrachten voor. De onzekere leerlingen denken dan al vlug: 'dat kan ik niet' of 'dat haal ik niet', dus een zogenaamde realiseringsangst.

Voorbeelden

- Angst voor iets nieuws
Bij de eerste keer oefenen van bijvoorbeeld het uitademen door neus en mond, bodemsteken of de ogen open houden onder water kan plotseling de angst weer herleven voor het water (zie 5.4)
- Pijnangst
Het niet goed uitvoeren van sommige oefeningen kan pijn veroorzaken. Zoals bijvoorbeeld bij het bordjesduiken de druk op het trommelvlies, de klap op het hoofd of borst bij de kopsprong of de rugpijn tengevolge van het doorslaan bij het plankspringen. Leerlingen kunnen door de angst van die pijn verkrampen en durven de oefening niet uit te voeren. Toon begrip, bemoedig en geef goede technische aanwijzingen. Wanneer het de eerste keer lukt verdwijnt de angst vaak vanzelf.
- Faalangst
Angst om te falen, om te mislukken, om niet te voldoen aan de gestelde eisen als iets opgedragen wordt. Dit wordt faalangst genoemd.
Voorbeeld: weigeren van de 1-meterplank te springen omdat deze te hoog zou zijn of omdat de oefening die moet worden uitgevoerd te onbekend (nooit gedaan), te moeilijk of te onduidelijk is.

Aanpaksuggesties bij faalangst

- * Leerlingen verkrampen, raken soms in ademnood of beginnen te klappertanden wanneer:
 - alle ogen op hun gericht zijn als ze aarzelen of omdat ze (altijd) de laatste zijn
 - iets onbekends snel moet worden uitgevoerd
 - iets direct in wedstrijdvorm moet gebeuren
 - teveel opdrachten tegelijk worden gegeven.

Laat deze angsten niet ontstaan of neem opkomende angsten weg door hun angst te begrijpen, moed toe te spreken, lovende woorden te gebruiken of door de oefenstof eenvoudig en methodisch op te bouwen.

- * bij faalangst is er een duidelijk verband met de moeilijkheidsgraad van de opdracht. Leerlingen met zo'n negatieve faalangst functioneren het beste met gemakkelijk haalbare en duidelijk opgebouwde opdrachten in de les, zonder enige tijdsdruk.
- * differentieer in de les naar verschillen in vaardigheid.
- * angst het niet goed te doen ontstaat vaak als aan leerlingen te veel en te hoge eisen worden gesteld en ze daarbij ook nog een boze badmeester tegenover zich vinden.

5.7 Angst in diep water te zwemmen

Deze dieptevrees is eigenlijk hetzelfde als hoogtevrees, maar dan in water.

Voorbeeld

De overgang van ondiep naar diep kan een belangrijke psychische hindernis opwerpen, ook al zijn de leerlingen daar zwemtechnisch makkelijk toe in staat.

Er kan plotseling paniek ontstaan met als gevolg ademnood of acuut onder water verdwijnen.

Aanpaksuggesties

- * zwemmen langs bassinwand met grijpstang
- * net in diepe laten zwemmen langs afscheidingslijn ondiep-diep
- * zwemmen langs strak gespannen lijn in diepe
- * zwemmen met reddingshaak op reikafstand
- * hoekafstekend zwemmen
- * zwemmen met vertrouwde lesgever naast zich in het water.

5.8 Angst om van een hoogte te springen

Deze springangst is een angst om van een hoogte, bijvoorbeeld een springplank, te springen. Het kan vaak een gevolg zijn van bijvoorbeeld:

- pijnervaringen in het verleden, bijvoorbeeld platvallen, onverwacht eraf geduwd zijn, klap op hoofd, pijnlijke trommelvliezen of rugpijn van doorslaan
- hoogtevrees (acrofobie) of dieptevrees (zie 5.7), bijvoorbeeld bij het springen vanaf de 3-meter plank of toren
- gedwongen zijn te springen met als gevolg dat dwanggedachten telkens terugkomen bij het springen en angst veroorzaken
- in ademnood geraakt door te diep te springen.

Reacties om niet te hoeven springen uiten zich vaak in lichamelijke klachten zonder dat daar een echte oorzaak voor is.

'Ik kan niet springen omdat ik hoofd-, oor-, rug- of buikpijn heb' is een veel gehoord vluchtgedrag.

5.9 Angst om te verdrinken

Personen die een levensbedreigende negatieve ervaring in water hebben meegemaakt hebben vaak een diepe angst om te verdrinken.

Voorbeelden

- Tijdens enkele ogenblikken afwezigheid van de moeder glijdt haar baby bij het baden onder water en is zelf niet in staat omhoog te komen. Doodsangst overvalt het kind voordat de moeder het weer optillen kan.
- Deze angst kan ook ontstaan als een niet-zwemmer onverwacht in het diepe water is geduwd of gegooid of onder water is geduwd of gehouden.

Deze traumatische herinneringen kunnen belastend zijn bij het leren zwemmen.

Aanpaksuggesties

- * Wees geduldig
- * geef het kind uw vertrouwen
- * zorg voor een veilige lessituatie, bijvoorbeeld kleine groepen, prettige watertemperatuur dat wil zeggen minimaal 10°C onder lichaamstemperatuur oftewel 27°C, ontspannen rustige sfeer en juiste hulpmiddelen.

Hydrofobie

Deze angst kan in zeer ernstige gevallen leiden tot waterfobie, ook wel hydrofobie genoemd en neemt een 'bijzondere' positie in.

Onder hydrofobie kan worden verstaan: een dwangmatige vrees, een soort onbewuste (vlucht-) reactie als men in aanraking komt met water of het alleen maar ziet en waar men weerloos tegenover staat.

Hydrofobie is een dwangneurose die gelukkig zelden voorkomt en waar we bij onze zwemlessen zelden of nooit mee in aanraking komen.

Het kan ontstaan zijn in de kinderleeftijd ('kinderangst') wanneer het kind bijvoorbeeld:

- het bad als straf heeft moeten ondergaan
- om af te koelen van een driftbui met het hoofd onder de koude kraan is gehouden
- inzittende was van een auto die te water geraakte en onder water verdween
- getuige is geweest van een dramatische verdrinking of redding van bijvoorbeeld dier of mens.

In zulke schokbelevissen kan dus de oorzaak van een hydrofobie liggen. Het is als een vorm van ziekte te beschouwen die normale, verstandige kinderen of volwassenen tijdelijk in volkomen in de war zijnde stakers kan veranderen bij het in aanraking komen met water. Voor de behandeling van hydrofobie is deskundige hulp noodzakelijk.

6. Wat in het algemeen niet te doen met angstige kinderen

Een recept is niet te geven, welk enkele tips.

- Nooit bang maken of angst aanjagen. Dreig niet met bijvoorbeeld diplomazwemmen, moet hopelijk later nog meerdere examens afleggen.
- Dwing nooit of gebruik nooit geweld.
Dwing niet een kind iets te doen waar het bang voor is. Duw het bijvoorbeeld nooit van de 1-meterplank om het zijn angst te leren overwinnen. 'Hij moet erin anders leert hij het nooit' is een wrede opvatting. Dwang vergroot zelfs de angst. 'Angst met angst bestrijden' gaat niet op.
- Angst autoritair 'wegdresseren' helpt niet, angst is iets emotioneels en daar heeft rede rechtstreeks weinig vat op. Kinderen verliezen dan nog meer hun (zelf-)vertrouwen. Niet de angst uit het hoofd proberen te praten. Geef liever veiligheid, vertrouwen, zekerheid om over de angst heen te komen of beter gezegd, leer ze beter en anders met de 'waterangst' om te gaan.
- Nooit uitlachen, voor schut zetten, bespotten of kleineren omdat een leerling bang is. Vooral niet in het bijzijn van anderen. Dit werkt rampzalig.
- Voorkom onhaalbare opdrachten met een te hoge moeilijkheidsgraad. Om in Montessori-termen te spreken: 't kind mag bepaalde opdrachten wel aangeboden krijgen, maar moet zelf beslissen of hij er op ingaat. Eis geen acrobatische toeren in het water.
- Wie zelf met kinderen omgaat, weet uit ervaring wat wel en niet mag en kan dit lijstje aanvullen.

7. Wat wel te doen

- Voorop staat de zorg voor een veilige lessituatie, biedt zekerheid, geef aandacht.
- 'Ontleed' de angst(en) van het kind. Om na te gaan hoe we angstige kinderen het best kunnen aanpakken, moeten we iets meer van die angst weten (zie hoofdstuk 5).
Probeer na te gaan wanneer het kind bang is en hoe zich dat uit om het kind onnodige angstsituaties te besparen of om het kind te leren op een andere manier met angst om te gaan. Maar angst voorkomen is nog altijd beter dan genezen.
- Blijf als lesgever zelf rustig en heb veel geduld. Geef het kind gewoon de tijd om zijn wantrouwen of angst te overwinnen.
- Neem de angst van het kind serieus. Praten over datgene waarvoor het kind bang is lucht vaak op.
- Oefen een positieve invloed uit. Bij een goede zwemles moet als eerste beginsel gelden: aanmoedigen en bemoedigen. Geef gevoel van 'zwak zijn' geen kans. Goed weten dat ieder kind op elke leeftijd wel eens bang is, maar daarom geen zwakkeling is. Aanmoedigen laat leerlingen meer in zichzelf geloven. Kortom breng moed bij via bemoedigen.
- De leerlingen op een positieve stimulerende manier benaderen. Dan zal de lesgever eerder in staat zijn om angstverschijnselen weg te nemen.
- Breng leerlingen geleidelijk, in eigen tempo en met steun stapje voor stapje verder en buit de natuurlijke nieuwsgierigheid uit om ze 'watervrij' te maken.
- Angstige zaken niet altijd vermijden, want dan leren de leerlingen niet dat het de volgende keer wel meevalt. Ook niet overdreven snel toespringen als kleine hindernissen in het lesgebeuren niet meteen lukken.
- Duidelijke en haalbare opdrachten in de les en vriendelijkheid van de lesgever zijn sterk verbonden met plezier in de les en de bereidheid zich in te spannen, ook voor angstige leerlingen.

8. Wat kunnen de ouders thuis doen

Wat kunnen de ouders thuis doen met hun kleuter om de kans op angstproblemen bij het leren zwemmen zo klein mogelijk te maken?

Om spelend te leren zwemmen heeft een kind een goede, liefst de beste, leraar nodig en die beste is de vader of moeder. Uw kind voelt zich bij niemand zo veilig als bij u. Veiligheid is juist bij het leren zwemmen zo belangrijk. Zoals lopen en praten behoort ook het zwemmen tot het domein der ouders.

Iedere ouder is in staat thuis mede de grondbeginselen van het zwemmen bij te brengen.

Een kind dat zich in bad helemaal thuis voelt, voelt zich eerder prettig en veilig in het grote zwembad.

Met deze 'zwemles' op papier willen wij om uw noodzakelijke medewerking vragen om uw kind zelf eerst met het water vertrouwd te maken. De eerste zwemlessen hebben thuis binnen de eigen vier muren plaats, onder de douche of 't liefst in bad. Daar moet uw kind het water eerst ontdekken.

In ruil daarvoor krijgt u de zekerheid dat uw kind het leuk vindt zwemmen te leren.

Voor de volgende oefeningen heeft u géén technisch inzicht nodig, er zijn wel een paar voorwaarden aan verbonden:

- * dat u voor uw kind een beetje tijd heeft
- * dat u voor uw kind geduld en begrip heeft
- * niet te snel geïrriteerd raken als uw kind niet wil of kan
- * het kind mag, moet niet!!
- * geen verplicht dressuur nummertje van maken, wel een leuk spel. Baden of douchen moet plezierig zijn
- * aangename ervaringen thuis in bad zijn de basis voor een positieve dadendrang in het zwembad
- * wie zwemmen gaat leren moet eerst thuis wennen aan het water in zijn gezicht
- * maak het badwater in het begin 37°C, is namelijk lekker behaaglijk en iedere keer iets minder warm tot ± 30°C
- * voeg géén badschuim of badzout toe
- * niet direct kwaad worden om spatten op de grond
- * geen dwang uitoefenen, niet ongeduldig worden, niet forceren
- * vergelijk de prestaties niet met andere kleuters, ieder kind is uniek. Geen kleuter is gelijk en uitzonderingen op de regel kunnen voor komen. Vergelijken met andere kleuters is beslist niet zinvol.

Wat is het doel

- Onbewuste ervaring op laten doen van watereigenschappen zoals druk, weerstand e.d.
- voorkomen dat ze water binnen krijgen
- leren van een rustige diepe ademhaling
- waterzekerheid verwerven
- statisch zwemmen, oftewel drijven leren.

Hoe kunt u dat doen

- I. Uw kind met het *onderduiken* van het hoofd vertrouwd maken.
- II. *Ogen* aan het water laten wennen.
- III. Water-in-de-mond oefeningen om *doorslikken* te voorkomen.
- IV. *Ademhalingsvormen*.
- V. *Drijven* op borst en rug laten ervaren.
- VI. *Peuter-kleuterzwemmen* in het zwembad.

I. Onderduik oefeningen

Doel

- Leren ervaren onder water te zijn zonder water in te slikken.
- Leren adem in te houden

Tips

- * Boven water lucht diep door *mond* laten inademen en vasthouden.
- * Niet leren door neus in te ademen, komt er namelijk maar één druppeltje water op het neusslijmvlies dan gaat men proesten.
- * Als ze boven komen alleen de haren uit het gezicht laten wegduwen, niet in de ogen laten wrijven.
- * Kan ook in kruiphouding in het bad beoefend worden.
- * Zolang oefenen tot ze 10 à 12 tellen hun adem kunnen vasthouden.
- * Alleen boven water laten uitademen.

Suggesties

- * Water *in een kommetje van de handen* pakken en *de mond* (evt. de neus) erin stoppen en de adem inhouden.
Tevoren goed laten inademen en mond sluiten, daarna hoofd laten optillen en uitademen.
- * Alleen *de mond* (evt. gelijk met de neus) *in het badwater* stoppen, adem inhouden; een aantal tellen (opvoeren tot 10 à 12 tellen) en boven water pas laten uitademen.
- * *Gehele gezicht*, dus mond, neus en ogen, onder water. Als ze boven komen alleen haren uit het gezicht laten vegen.
 - Idem als oefening 4, maar een bootje, balletje of iets dergelijks met het voorhoofd vooruit laten duwen.
- * *Gehele hoofd*, dus ook de oren, onder water.
 - Ouders tellen hardop mee hoelang onder water (horen ze onder water)
 - Bijvoorbeeld 2, 4, 6, 8 x met nagelborstel tegen de badrand tikken en dan pas boven laten komen.
- * *Spatvormen* (zijn kinderen erg bang voor, dus voorzichtig!).
 - Zichzelf voorzichtig water tegen hun gezicht laten spatten.
 - Zelf een bekertje water over hun hoofd laten gooien (alleen haren weg vegen uit het gezicht).
 - Voor zich een bal op de bodem laten drukken en loslaten, deze springt al spattend weer boven water.

II. Ogen aan het water laten wennen

Doel	Onder water leren kijken.
Tips	Nooit in de ogen laten wrijven, alleen de haren uit het gezicht laten wegvegen.
Suggesties	Bij de volgende oefeningen bevind het hoofd van het kind zich onder water. <ol style="list-style-type: none">1. Speelgoed, stuivers e.d. van de bodem laten pakken.2. Vinger(s) van één hand onder water opsteken en het kind laten tellen hoeveel het er zijn.3. Snoepjes van de bodem laten happen.4. Onder water kleine fel gekleurde voorwerpen aangeven en laten aanpakken.

III. Water-in-de-mond oefeningen

Doel	Kinderen leren het water dat in de mond komt uit te spugen.
Tips	Uitspugen moet zo lang mogelijk gebeuren en liefst zo regelmatig mogelijk.
Suggesties	<ol style="list-style-type: none">1. Met de mond water zo lang mogelijk in een dun straaltje rond spuiten.2. Water tegen de rechtop gehouden hand spuiten.3. Water tegen drijvende voorwerpen richten, zoals eendjes, pingpong balletjes e.d., dus voorwerpen vooruit spugen.4. Hard op het wateroppervlak spuiten (pas op het spatten!).

IV. Ademhalings oefeningen

Doel	<ul style="list-style-type: none">- Bijbrengen van een goede ademhalingstechniek.- Uitademen tegen de waterweerstand.- Angst, spanning en verkramping verkleinen, omdat deze in de meeste gevallen het gevolg zijn van verkeerde ademhaling.
Tips	<ul style="list-style-type: none">* Controleer de uitademing, namelijk de bellenstroom moet <i>geleidelijk en gelijkmatig</i> zijn.* Bij een <i>foutieve uitademing</i> is de bellenstroom:<ul style="list-style-type: none">- niet te zien (adem wordt vastgehouden)- stotend één of meer grote bellen (bang voor waterweerstand)- zeer dun (lippen te hard op elkaar geperst).* Dus bij een <i>goede uitademing</i> heb je een regelmatige ononderbroken bellenstroom.* Geleidelijk de uitademingstijd verlengen ten opzichte van de inademingstijd, waarbij de <i>inademing</i> kort is (luchthappen) en de <i>uitademing</i> (blazen) langzaam en geleidelijk (verhouding ongeveer 1 : 3 à 5).

- * Dit happen en blazen enige keren herhalen en het kind mag daarbij niet aan de mond of in de ogen wrijven om de druppels weg te vegen bij het boven water komen.
- * De uitademing moet krachtig en regelmatig gebeuren.
- * Alle lucht moet worden uitgeblazen voor het boven komen om in te ademen door de mond.

Suggesties

- * Na de inademing met het *gezicht* onder water, en geleidelijk bellen blazen, proesten, brullen, boe roepen e.d.
 - Eventueel ogen open houden.
- * Met het hoofd (eventueel alleen het gezicht) onder water bijvoorbeeld vieze woordjes, cijfers e.d. laten zeggen.
 - Idem en onder water vingers tellen en zeggen hoeveel vingers het zijn.
- * Hoofd onder water en snel inademen (1 tel), dan langzaam onder water uitblazen (3 tot 5 tellen).
- * Onder water neuriën en de moeder laten raden (nu de mond gesloten houden).
- * Onder water door de mond en eventueel de neus laten uitademen in verhouding 1 : 3.

V. Drijf- en zinkoefeningen

Doel

- Kinderen laten ervaren dat je drijft na inademen en zinkt na uitademen.
- Oefenen in duiken en vanzelf weer bovenkomen.
- Kind het gevoel laten ervaren dat het water draagt als je diep hebt ingeademd.

Suggesties

1. Afwisselend op de borst en rug laten drijven.
2. Eerst met, later zonder hulp.

VI. Ga met uw kind naar het kleuterzwemmen

Doel

- Verkenning van de vreemde badomgeving.
- Voorkomen dat het kind zich angstig voelt in het grote bad (zie 5.2).

N.B. Tijdens het kleuterzwemmen zijn de omstandigheden zo prettig mogelijk gemaakt voor peuters en kleuters, zoals o.a. hogere watertemperatuur, verhoogde badbodem en speelmaterialen.

Tips

- * Moeder en/of vader moeten het kind laten ervaren dat het 'in veilige handen' is.
- * Dicht bij het kind blijven.
- * Kind in het begin goed vasthouden.
- * Voortdurend rustig toespreken.
- * Alle bedreigende dingen vermijden.
- * Uit de buurt van drukke kinderen blijven.
- * Niet forceren.

- * Geen bal gooien of spatten.
- * Let op de angst die het kind uitdrukt in mimiek, verkramping, huilen, jammeren.
 - Probeer ontspanning te bereiken en maak heel voorzichtig gebruik van ontspannen momenten.
 - Leid het kind af door zijn aandacht naar je toe te trekken, het te laten ervaren dat 'samen zijn' veilig is. Richt daarna samen je aandacht op voorwerpen in het water (duwen, laten meeslepen of weggoaien).

Suggesties

1. Op de arm dragen.
2. Op een vlot zetten, rustig mee varen, maar in het blikveld van het kind blijven.
3. Aan de hand door het water lopen.
4. Afstand vergroten door ieder een kant van een voorwerp vast te houden.
5. Kind aan de hand voorwerpen laten wegduwen of pakken (langzaam afstand vergroten).
6. Achteruit lopend het kind naar je toe lokken (belonen door je ook te laten inhalen).
7. Afstand steeds wat vergroten.
8. Zie 5.5.

9. Stellingen

- * Angstig zijn is niet erg, want het maakt deel uit van ons waarschuwingssysteem.
- * Angst is een signaal voor gevaar of een bedreigende situatie.
- * Er is niemand die vrij is van angsten. Iedereen is wel eens bang of bang geweest, alleen niet voor hetzelfde.
- * In de kinderwereld en in zijn ontwikkelingsproces zijn angsten nu eenmaal aanwezig.
- * Angst is erger dan pijn.
- * Angst is niet uit het hoofd te praten.
- * Waterangst is geen ondeugd of ziekte, maar een vergissing.
- * Van nature is geen enkel kind bang voor water.
- * Angst met angst bestrijden is een wreedheid.
- * Watervrees is meestal zwemvrees.
- * Waterangst voorkomen is nog altijd beter dan genezen.
- * Te vaak is een A-diploma te beschouwen als het loon van de angst.
- * Angst is nooit volledig weg te nemen! Hoeft ook niet.

10.Bijlage

Geachte ouders/verzorgers

Binnen ons lesprogramma maken wij ook gebruik van speelse activiteiten, dat wil zeggen:

dat we binnen de les onze oefenstof ook speels laten terugkomen. In uw ogen kan dit overkomen als een niet zwemgerichte les.

Om deze gedachte te voorkomen willen wij u het volgende voorleggen.

Kinderen die alleen maar dwangmatig banen leren zwemmen, lopen het gevaar dat ze zich in een veranderde en/of panieksituatie niet goed kunnen redden.

Vandaar onze speelse oefeningen, zoals:

- springvormen vanaf de kant
- springvormen vanaf vlotten
- onder kabels doorzwemmen
- etc.

De speelse oefeningen zullen altijd gericht zijn op het leren zwemmen.

Wij hopen u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd.

Voor vragen kunt u altijd bij ons terecht.

Zwembad '.....'

Tel: